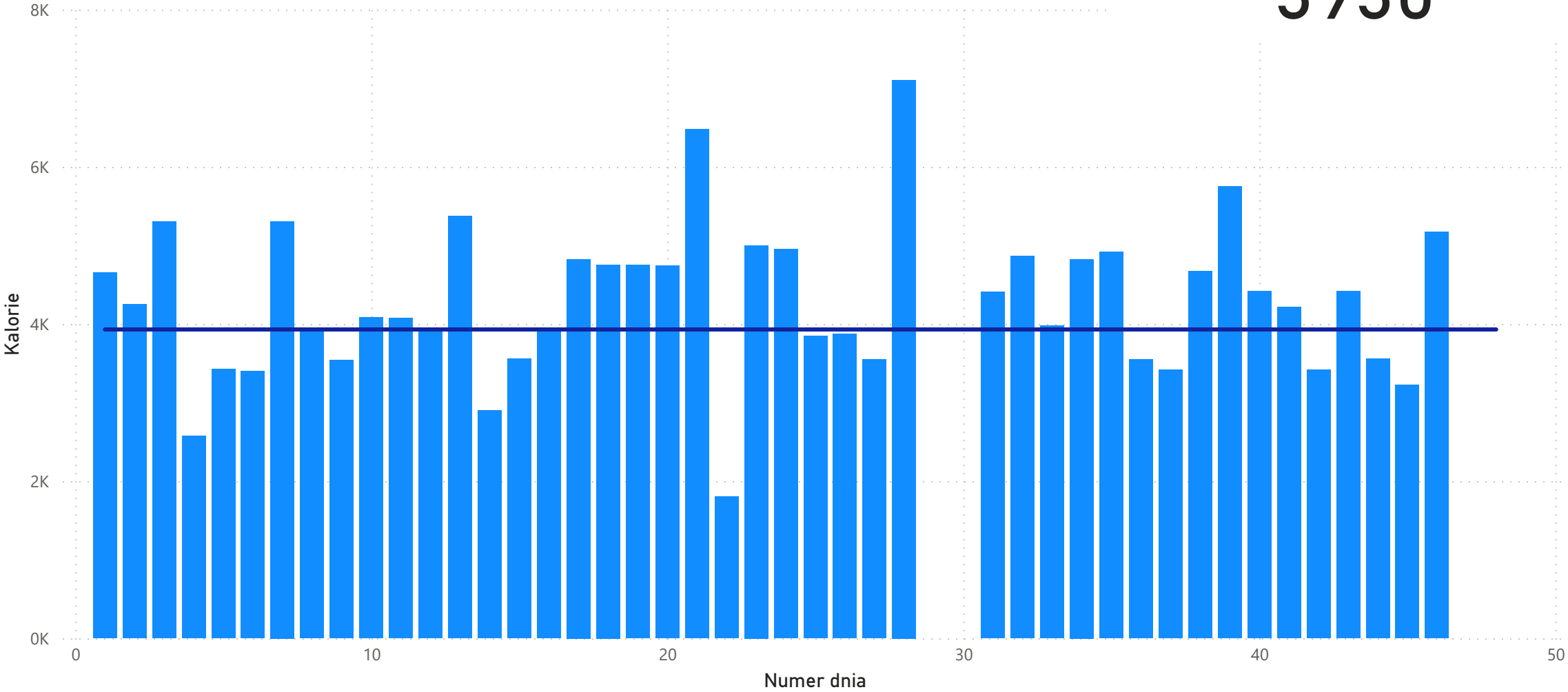


Zgodnie z prośbą pani magister, prowadzę dziennik. Wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Wychodzę z cykli głodówka/podkorek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową, najtrudniejszy krok, jest tym decydującym. Problem najwyraźniej leży głównie w motywacji. Musiałem także odświeżyć wiedzę o bilansowaniu posiłków.

Numer dnia	Data	Godzina	Nazwa posilku	Rodzaj pokarmu	Kalorie (Suma)	Kalorie (Średnio)	Miara	Kontekst
1	18.01.2023	07:00:00	sniadanie	owsianka bez wpc 50gram płatków owsianych 60gram bakali słonecznik,orzechy, siemielniane, rodzynki kawa z mlekiem (50 ml)	500	4650,000	kcal	po przebudzeniu, długo leżałem w łozku czytałem artykuły branzowe na rozgrzewke
1	18.01.2023	10:46:00	II sniadanie, przekaska	trzy chochle zupy (10 gram kaszy, 70 gram warzyw mrozonych, 3 ml oliwy) kawa z mlekiem i słodziakiem (50 ml)	200	4650,000	kcal	pierwszy posilek, mam smaki na wiecej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiscie na kostce rosolowej knorr, zrobilem porzadki doprawdzilem sie do uzytku zaraz bede szukal pracy
1	18.01.2023	13:51:00	Obiad	cztery chochle chilli con carne, kawa z mlekiem 50 ml	900	4650,000	kcal	obiad glodny juz bylem
1	18.01.2023	16:40:00	Przekaska	Cztery chochle zupy, jeden pieróg	250	4650,000	kcal	koncze prace, dobrze mi idzie, wkrecilem sie na obroty
1	18.01.2023	18:42:00	kolacja	cztery chochle chilli con karne, 100 mg kofeiny w tabletcie	900	4650,000	kcal	zaraz ide na silownie, zrobilem wszystko co chcialem
1	18.01.2023	21:32:00	wieczorna przekaska	jem trzy chochle chiili con carn, jem jeszcze buraki bo mam mega glody, robie kluski slaskie, ale juz ich nie jem, przynajmniej na razie, zjadlem jeszcze 400 gram klsuek i dwie chochle	1 900	4650,000	kcal	jest wieczor nic nie robie ogladam film o otylosci, jestem glodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustke emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dalem mam flaki pełne, czuje że przytyłem.
2	19.01.2023	06:00:00	sniadanie	serek wiejski	200	4250,000	kcal	wczoraj sie najadłem stresowo, nie chce mi sie jesc
2	19.01.2023	10:40:00	II sniadanie, przekaska	20 gram weglowodanow po treningu jako izotonik zeby sie woda lepiej wchłaniła cztery chochle zupy (15 gram kaszy, 100 gram warzyw mrozonych, 5 ml oliwy)	300	4250,000	kcal	jestem po treningu, dzis poszedlem rano na silownie, bo umawiam rozmowy o prace, a na wieczor mam plany
2	19.01.2023	13:21:00	Obiad	dwie chochle czerwonego ryzu, dwie chochle sosu chilli z	1 000	4250,000	kcal	normalny obiad, bylem ogarnac wydruki, chwile poczytałem, umowilem sie na rozmowe o prace, czuje sie
Total					188 637	3929,938		

Średnia liczba kalorii

Kalorie Kalorie Średnie



Średnia liczba kalorii

3930

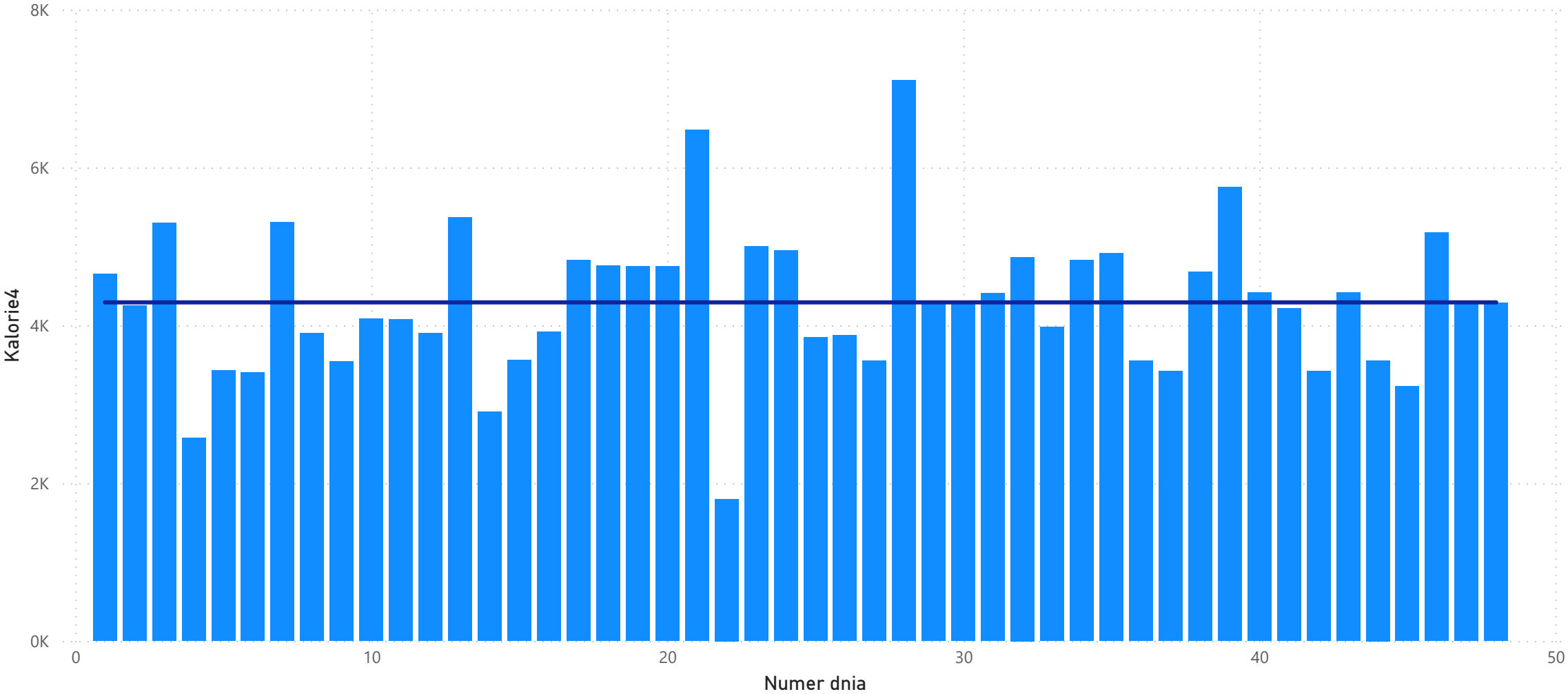
Zastąpienie pustych dni Średnią liczbą kalorii (4287 kcal)

Numer dnia	Data	Kalorie (Suma)	Kalorie (Średnio)	Miara	Kalorie2	Kalorie3	Kalorie4	Kalorie5
48	6.03.2023	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20	4287,20
47	5.03.2023	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20	4287,20
46	4.03.2023	5 175	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00	5175,00
45	3.03.2023	3 225	3225,000	kcal	3225,00	3225,000	3225,00	3225,00
44	2.03.2023	3 555	3555,000	kcal	3555,00	3555,000	3555,00	3555,00
43	1.03.2023	4 416	4416,000	kcal	4416,00	4416,000	4416,00	4416,00
42	28.02.2023	3 420	3420,000	kcal	3420,00	3420,000	3420,00	3420,00
41	27.02.2023	4 217	4217,000	kcal	4217,00	4217,000	4217,00	4217,00
40	26.02.2023	4 413	4413,000	kcal	4413,00	4413,000	4413,00	4413,00
39	25.02.2023	5 750	5750,000	kcal	5750,00	5750,000	5750,00	5750,00
38	24.02.2023	4 675	4675,000	kcal	4675,00	4675,000	4675,00	4675,00
37	23.02.2023	3 420	3420,000	kcal	3420,00	3420,000	3420,00	3420,00
36	22.02.2023	3 550	3550,000	kcal	3550,00	3550,000	3550,00	3550,00
35	21.02.2023	4 916	4916,000	kcal	4916,00	4916,000	4916,00	4916,00
34	20.02.2023	4 825	4825,000	kcal	4825,00	4825,000	4825,00	4825,00
33	19.02.2023	3 975	3975,000	kcal	3975,00	3975,000	3975,00	3975,00
32	18.02.2023	4 865	4865,000	kcal	4865,00	4865,000	4865,00	4865,00
31	17.02.2023	4 410	4410,000	kcal	4410,00	4410,000	4410,00	4410,00
30	16.02.2023	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20	4287,20
29	15.02.2023	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20	4287,20
28	14.02.2023	7 105	7105,000	kcal	7105,00	7105,000	7105,00	7105,00
27	13.02.2023	3 550	3550,000	kcal	3550,00	3550,000	3550,00	3550,00
26	12.02.2023	3 875	3875,000	kcal	3875,00	3875,000	3875,00	3875,00
25	11.02.2023	3 850	3850,000	kcal	3850,00	3850,000	3850,00	3850,00
24	10.02.2023	4 950	4950,000	kcal	4950,00	4950,000	4950,00	4950,00
Total		188 637	3929,938		4287,20	3929,938	4290,67	4290,67

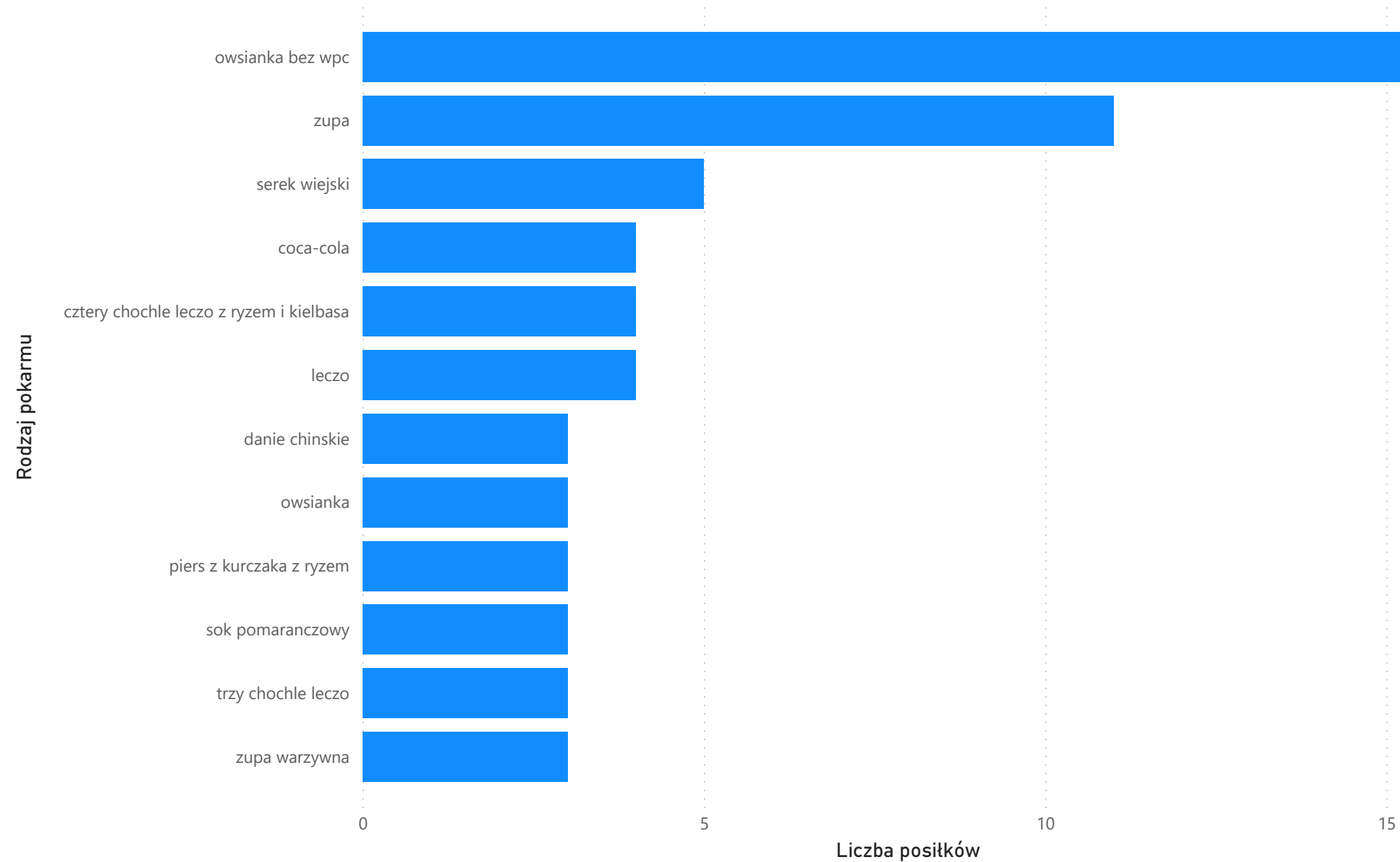
4291

Średnia liczba kalorii (brakujące dni zastąpiono średnią)

Kalorie4 Kalorie5



Wykres słupkowy najczęstszych posiłków



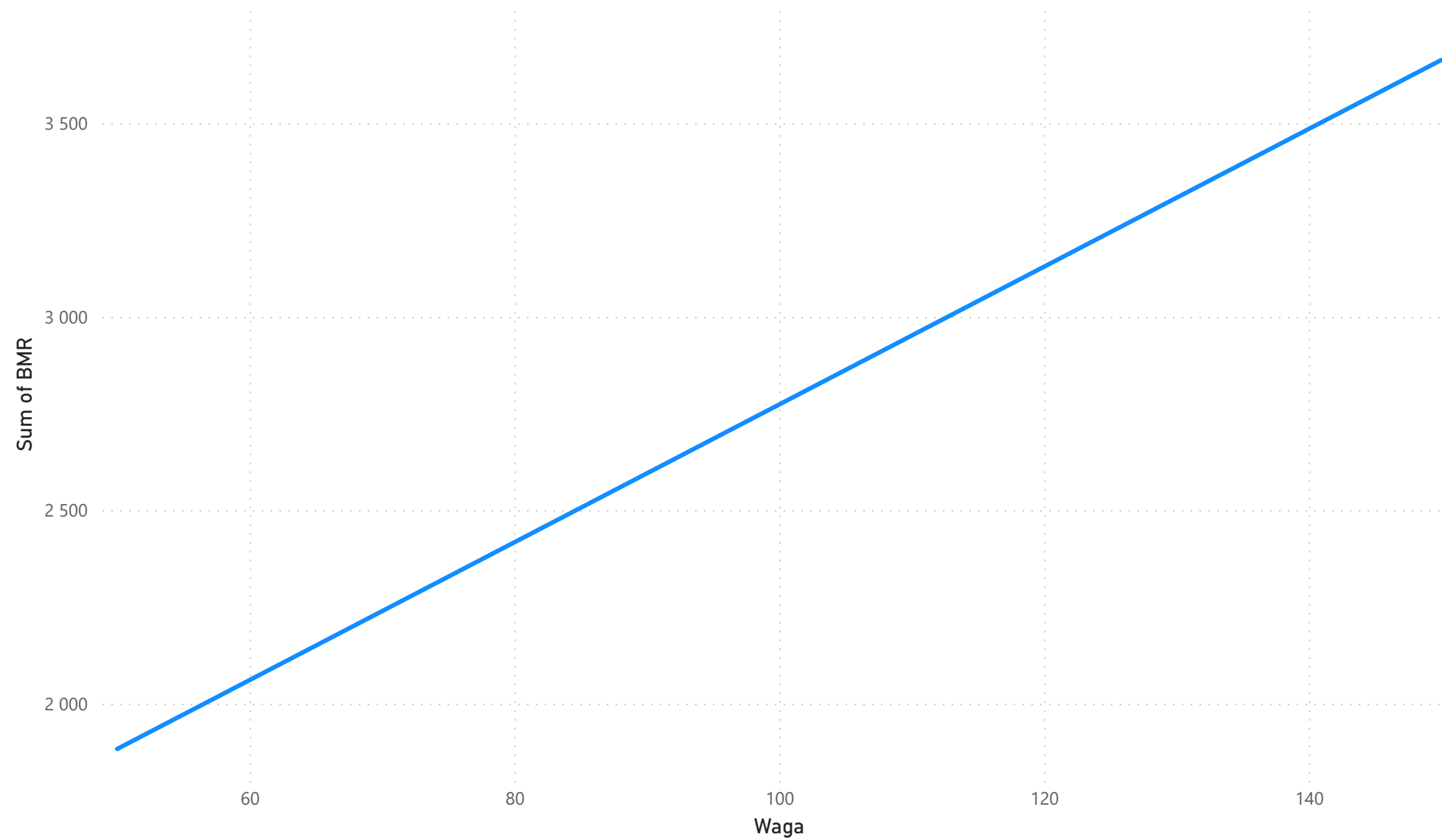


Sprawdzenie Średniej liczby kalorii oraz poprawności sumowania

Numer dnia	Data	Sum of Kalorie	Average of Kalorie	Kalorie Średnie	liczbaDni
1	18.01.2023	4 650	775,00	4650,000	1
2	19.01.2023	4 250	708,33	4250,000	1
3	20.01.2023	5 300	883,33	5300,000	1
4	21.01.2023	2 575	429,17	2575,000	1
5	22.01.2023	3 425	570,83	3425,000	1
6	23.01.2023	3 400	566,67	3400,000	1
7	24.01.2023	5 307	884,50	5307,000	1
8	25.01.2023	3 900	650,00	3900,000	1
9	26.01.2023	3 540	590,00	3540,000	1
10	27.01.2023	4 080	680,00	4080,000	1
11	28.01.2023	4 075	679,17	4075,000	1
12	29.01.2023	3 900	650,00	3900,000	1
13	30.01.2023	5 370	895,00	5370,000	1
14	31.01.2023	2 901	483,50	2901,000	1
15	1.02.2023	3 557	592,83	3557,000	1
16	2.02.2023	3 920	653,33	3920,000	1
17	3.02.2023	4 825	804,17	4825,000	1
18	4.02.2023	4 755	792,50	4755,000	1
19	5.02.2023	4 750	791,67	4750,000	1
20	6.02.2023	4 745	790,83	4745,000	1
21	7.02.2023	6 475	1 079,17	6475,000	1
22	8.02.2023	1 800	300,00	1800,000	1
23	9.02.2023	5 000	833,33	5000,000	1
24	10.02.2023	4 950	825,00	4950,000	1
25	11.02.2023	3 850	641,67	3850,000	1
26	12.02.2023	3 875	645,83	3875,000	1
Total		188 637	646,02	3929,938	48

Numer dnia	Count of Data
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
Total	48

Waga a liczba kalorii (PAL= 1.3, h=183cm)

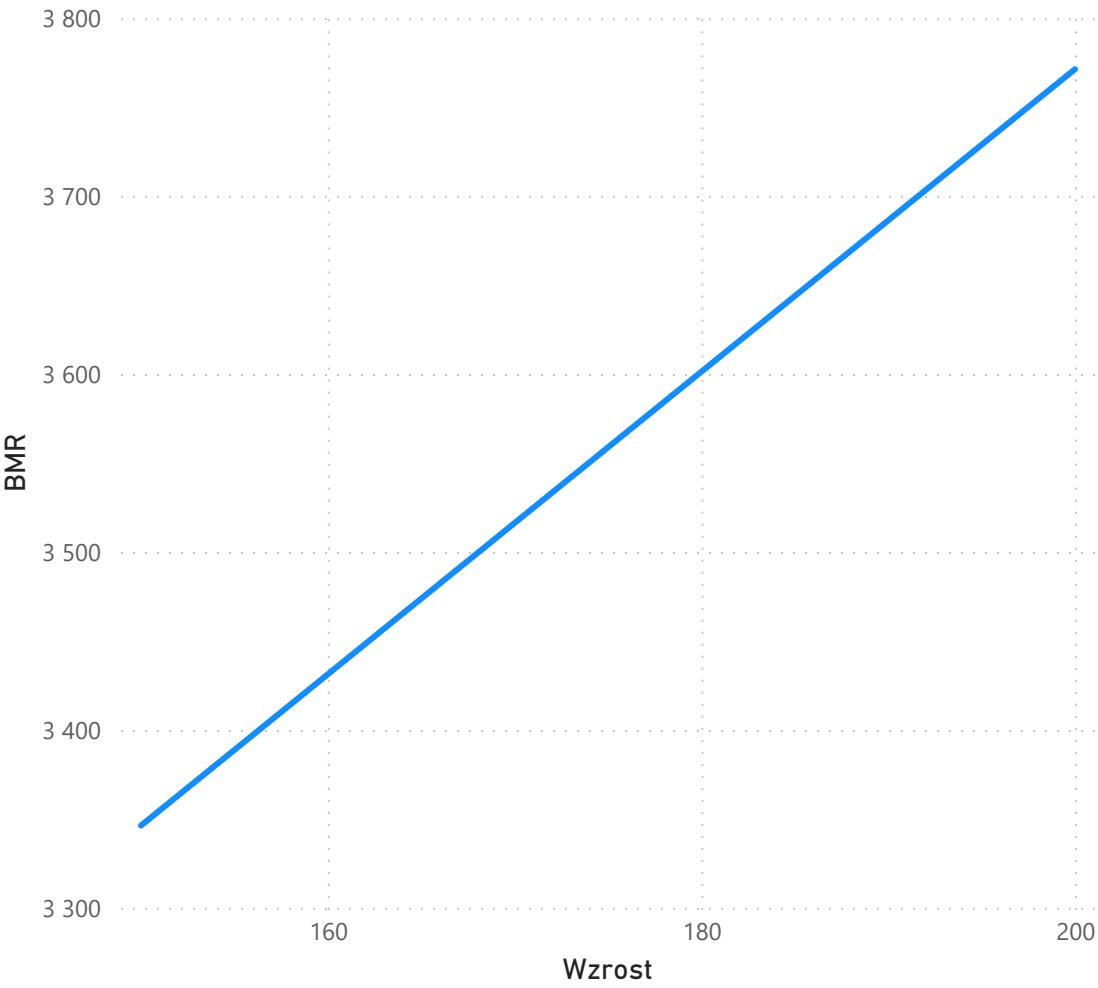


Współczynnik aktywności fizycznej PAL

1,70

Waga	150	160	170	180	190	200	Total
50	2 181,78	2 266,78	2 351,78	2 436,78	2 521,78	2 606,78	1 756,78
55	2 298,23	2 383,23	2 468,23	2 553,23	2 638,23	2 723,23	1 873,23
60	2 414,68	2 499,68	2 584,68	2 669,68	2 754,68	2 839,68	1 989,68
65	2 531,13	2 616,13	2 701,13	2 786,13	2 871,13	2 956,13	2 106,13
70	2 647,58	2 732,58	2 817,58	2 902,58	2 987,58	3 072,58	2 222,58
75	2 764,03	2 849,03	2 934,03	3 019,03	3 104,03	3 189,03	2 339,03
80	2 880,48	2 965,48	3 050,48	3 135,48	3 220,48	3 305,48	2 455,48
85	2 996,93	3 081,93	3 166,93	3 251,93	3 336,93	3 421,93	2 571,93
90	3 113,38	3 198,38	3 283,38	3 368,38	3 453,38	3 538,38	2 688,38
95	3 229,83	3 314,83	3 399,83	3 484,83	3 569,83	3 654,83	2 804,83
100	3 346,28	3 431,28	3 516,28	3 601,28	3 686,28	3 771,28	2 921,28
105	3 462,73	3 547,73	3 632,73	3 717,73	3 802,73	3 887,73	3 037,73
110	3 579,18	3 664,18	3 749,18	3 834,18	3 919,18	4 004,18	3 154,18
115	3 695,63	3 780,63	3 865,63	3 950,63	4 035,63	4 120,63	3 270,63
120	3 812,08	3 897,08	3 982,08	4 067,08	4 152,08	4 237,08	3 387,08
125	3 928,53	4 013,53	4 098,53	4 183,53	4 268,53	4 353,53	3 503,53
130	4 044,98	4 129,98	4 214,98	4 299,98	4 384,98	4 469,98	3 619,98
135	4 161,43	4 246,43	4 331,43	4 416,43	4 501,43	4 586,43	3 736,43
140	4 277,88	4 362,88	4 447,88	4 532,88	4 617,88	4 702,88	3 852,88
145	4 394,33	4 479,33	4 564,33	4 649,33	4 734,33	4 819,33	3 969,33
150	4 510,78	4 595,78	4 680,78	4 765,78	4 850,78	4 935,78	4 085,78
Total	3 346,28	3 431,28	3 516,28	3 601,28	3 686,28	3 771,28	2 921,28

Wzrost a zapotrzebowanie kaloryczne (waga=100kg)



W_PAL



1,40



W_Waga



100



W_Wzrost



190



Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne

3 035,76